

Hier und heute



Weißer Spargelsalat mit Rhabarber und gebratener Lachsforelle

Olaf Baumeister verbindet Spargel, Rhabarber und Lachsforelle zu einem köstlichen Frühlingsgericht.

Das Rezept

von Olaf Baumeister für 3-4 Portionen

Zutaten für den Spargel

- 500 g Spargel
- ½ Orange
- 1 EL Butter
- 1 TL Salz
- ½ TL Zucker

Zubereitung

Zuerst die Orange schälen. 2 Liter Wasser in einem Topf aufkochen, Salz, Zucker, Butter und Orange dazugeben. Den Spargel schälen, trockene Enden dünn abschneiden und die Stangen in den kochenden Orangenfond geben. Alles einmal aufkochen und von der Hitze nehmen. Den Spargel im Fond auskühlen lassen, damit er möglichst viel Geschmack behält und nicht zu weich wird.

Zutaten für den marinierten Rhabarber

- 400 g Rhabarber
- 200 ml Weißwein
- 2 EL Zucker
- ¼ Vanillestange
- Saft und Schale einer Viertel Zitrone
- Saft und Schale einer Viertel Orange
- 1 EL Speisestärke

Zubereitung

Den Rhabarber schälen, in bleistiftgroße Stifte schneiden und beiseitestellen. Den Zucker goldbraun karamellisieren. Vanille, Orange und Zitrone dazugeben und alles mit dem Weißwein ablöschen. Den entstandenen Fond mit der Stärke binden und einmal aufkochen. Den Rhabarber in den Fond geben, noch einmal aufkochen, von der Hitze nehmen und auskühlen lassen.

Tipp: Statt Rhabarber Orangenfilets oder Granny-Smith-Äpfel verwenden.

Zutaten für das Spargel-Dressing

- 4 EL vom Rhabarberfond (siehe oben)
- Saft einer halben Zitrone
- geriebene Schale einer Viertel Zitrone
- 1 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Messerspitze Chili

Zubereitung

Alle Zutaten mischen und glatt rühren. Spargel, mariniertes Rhabarber und das Spargeldressing vorsichtig miteinander vermischen.

Zutaten für den Rhabarber-Joghurt

Hier und heute



- 4 EL cremiger Joghurt mit hohem Fettgehalt
- 2 EL vom Rhabarberfond (siehe oben)
- ggf. einen Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

Den Joghurt mit dem Rhabarberfond glattrühren und nach Geschmack mit dem Zitronensaft abschmecken. Schmeckt toll zu gebratenem Fisch.

Zutaten für die gebratene Lachsforelle

- 400 g Lachsforelle
- 1 EL Olivenöl
- ein Zweig Thymian
- Saft einer Viertel Zitrone
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Lachsforelle von den Gräten befreien und in 4 Stücke à 100 g schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite knusprig braten. Den Thymian beifügen. Den Fisch wenden und mit dem Zitronensaft ablöschen. Den Fisch mit dem entstandenen Fond benetzen und am besten sofort servieren.